

「川越みんなの健康プラン」がスタート

問い合わせ：保健総務課総務企画係・TEL227-5101

市では、地域や各種団体、公募による市民の皆さんと共に「川越みんなの健康プラン（健康日本21・川越市計画）」を作りました。このプランは、「一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまち・川越」を目指し、食生活や運動などのさまざまな面から、健康づくりに取り組んでいくための計画です。

同プランは、保健総務課（保健所）・総合保健センター・公民館・図書館で閲覧できます。また、市のホームページでもご覧になれます。
<http://www.city.kawagoe.saitama.jp/>

このプランの3つの考え方

●一次予防を重視した健康づくりを目指します

市では、三人のうち約二人が「悪性新生物（がん）」「心疾患」「脳血管疾患」などの三大生活習慣病により死亡しています。その発生や進行に深くかかわっているのが食事や運動などの生

活習慣。その改善に市民の皆さんひとりひとりがみずから努め、病気を未然に防ぐ「二次予防」を重視します。

●市民の健康づくりを支える環境をつくりま

す 健康づくりには、ひとりひとりの取り組みが重要ですが、それだけでは達成できないことも

あります。そこで、社会全体として支援していくことが必要です。行政や関係団体などが、それぞれの立場から支援する環境づくりを進めます。

●目標を持った健康づくりと

します 市の健康に関する現状や課題を明確に示して、市民の皆さんがはつきりと目標を持って健康づくりに取り組んでもらえるようにします。

取り組む分野は7つ

このプランでは、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「歯の健康」「休養」「アルコール」「たばこ」「糖尿病、循環器病、がん」の七つの取り組む分野を

設定しました。特に「栄養・食生活」「身体活動・運動」「歯の健康」の三つについては、市民の皆さんの関心が高い分野です。具体的な健康づくり活動の実践に結びつくことが期待されることから、重点分野と位置づけました。

日々の積み重ね

このプランは、平成十七年度から同二十六年度までの十年間の計画となっています。健康づくりは、市民の皆さんが日々積み重ねることが大切です。このプランを基に、共通の目標に向かって、市民・行政・関係団体などが一体となって、みんなが健康で生き生きと暮らせるまちをつくっていきましょう。

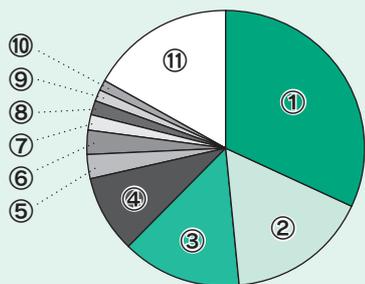
7つの分野の健康目標を紹介します

①栄養・食生活（重点分野）
 「バランスのよい食事を、おいしく、楽しく食べます」
 ・食育を通して、こどものころから食事の大切さを実感することができま

②身体活動・運動（重点分野）
 「こどもから高齢者まで、みんなが気軽に身体を動かし、はつらつとした地域をめざします」
 ・日ごろから意識的に身体を動かしている人を増やします
 ・親子で一緒にいろいろな遊びをし、積極的に身体を動かします

③歯の健康（重点分野）
 「歯を大切にし、いつまでも自分の歯で食事を楽しみます」
 ・こどものころから歯の健康に関心を持ちます
 ・歯の病気の怖さ、歯の大切さを知っている人を増やします
 ・生活習慣を見直し、むし歯や歯周病予防を心がける人を増やします
 ・個人に合った正しい歯磨き方法など、歯の病気の予防方法を知っている人を増やします
 ・定期的な歯科健診を受け、自分の歯の健康状態を知っている人を増やします
 ・自分の歯を一本一本、大切にします

川越市の死因別死亡割合（平成15年）



- ①悪性新生物（がん）…686人（31.9%）
- ②心疾患…355人（16.5%）
- ③脳血管疾患…299人（13.9%）
- ④肺炎…195人（9.1%）
- ⑤不慮の事故…61人（2.8%）
- ⑥自殺…61人（2.8%）
- ⑦老衰…39人（1.8%）
- ⑧腎不全…36人（1.7%）
- ⑨肝疾患…29人（1.4%）
- ⑩糖尿病…26人（1.2%）
- ⑪その他…362人（16.9%）

合併50周年記念



「スマイルシティ・川越」 フォトコンクール

政策企画課企画担当・TEL内線2115

テーマ＝「わたしのパートナー」

夫婦・家族・親友・恋人・ペットなどと、いっしょにはぐくむ笑顔を集めます！

市では、「スマイルシティ・川越」を市民と行政の合言葉として、笑顔の絶えない、明るく住みよいまちづくりを進めています。その一環として、今回は、「わたしのパートナー」をテーマとした、笑顔あふれる写真を募集します。

昭和30年に1市9村が合併してから、ことしで50年。それぞれの地域が特徴を持ち寄り、新しい川越を築いてきました。

ひとりひとりの協力があってこそ、今日の川越があります。これからもいっしょに歩み続ける、皆さんのパートナー（相手）を紹介してください。

入選者には、賞状と記念品を贈呈します。多くの市民の皆さんの応募をお待ちしています。

応募資格…市内在住・在勤・在学

応募方法…カラー・L判（サービス判）

* 出品票もしくは同様の用紙に、作品のタイトル（10文字程度）、コメント、住所、氏名、電話番号、在勤の場合は事業所名・在学の場合は学校名を明記。作品の裏にはり付けて、9月20日（火）（必着）までに〒350-8601川越市役所政策企画課（本庁舎4階）へ郵送してください（直接持参可）。

* 応募作品は、1人1点、未発表の作品に限ります（組写真不可）。

* ネガフィルム・デジタルカメラのデータがある写真に限ります（入選決定後に借用し、展示用に引き伸ばします）。

* 被写体が人物の場合は、本人の承諾を得てください。

* 入選作品の著作権は市に帰属します。

出品票

タイトル	
コメント	
氏名（ふりがな）	
住所	〒
電話番号	
事業所名（学校名）	
どちらかに○	ネガ ・ デジタル

キリトリ

④ 休養

- ・ 楽しみや生きがいを持っていてる人を増やします
- ・ 睡眠等により疲労回復を図っている人を増やします
- ・ 自分が自由に使える時間を持つている人を増やします
- ・ 悩みを相談できる人や機会を増やします
- ・ ボランティア等のコミュニケーションの場や機会を増やします

- ・ 多量に飲酒している人を減らします
- ・ 休肝日を設けることにより、毎日飲酒している人を減らします
- ・ 未成年者の飲酒を「0」にします
- ・ 節度ある適度な飲酒の知識を普及します
- ⑥ たばこ
 - ・ 喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及と情報の提供を図ります

- ・ 未成年者の喫煙を「0」にします
- ・ 職場や公共の場での禁煙を推進し、分煙を徹底します
- ⑦ 糖尿病、循環器病、がん
 - ・ 糖尿病有病者の増加率を減らします
 - ・ 高脂血症を減らします
 - ・ 高血圧を改善します
 - ・ 基本健康診査受診率を増やします
 - ・ がん検診受診率を増やします

用語説明

健康日本21：正式名称は「21世紀における国民健康づくり運動」。すべての国民が、健康で明るく元気に生活できる社会の実現を目指して、平成十二年から厚生労働省が推進している運動

生活習慣病：日常生活における不規則な食生活や、運動不足などの好ましくない環境要因などによって発症したり、進行したりする病気

一次予防：病気にならないように、ふだんから健康増進に努めること。病気の原因になるものを予防・改善すること

食育：さまざまな経験を通じて、食に関する知識と、食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てること。食育を推進することで、生涯にわたって健やかな心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ基礎になります